Entrer dans la Lumière par la méditation
ou naissance d'un moine français Theravada

« Entrer dans la lumière par la méditation »

Extraits du livre de Supanienda

Dont la sortie est prévue sous 1 à 2 mois

Un chapitre au début..

objet -> le Jhana (absorption dans la lumière)

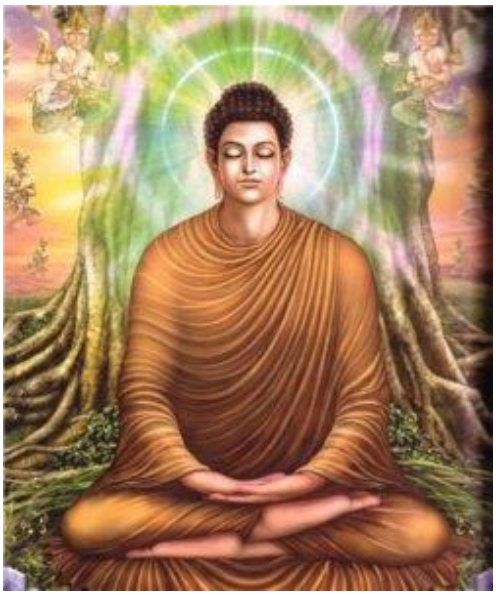
Attainment of absorption.

atteindre le jhana

1er facteurJ-Vitakka, bonifier les pensées(3)

La Pratique des Jhanas. (partie1)

la cessation profonde des perceptions



L'Atteinte de l'absorption

publié le 16 mai 2010 19:22 par thera 2553 [mis à jour : 16 mai 2010 19:49]

extrait de (Seeking Buddho, Ajhan Anan Akincano).

Quand le lumière est apparue, elle doit être gardée aussi longtemps que nécessaire dans le calme et le contentement. A ce stade, il n'y a plus vraiment d'obstacles. La pleine concentration - **Appana** - vient et s'en va régulièrement. C'est parce que les facteurs Jhaniques ne sont pas encore fermes et établis. Le méditant doit garder l'esprit ferme et équilibré.

Il peut atteindre la pleine Concentration en rassemblant graduellement les 5 facteurs Jhaniques, les faisant bien définis et les établissant fermes progressivement au fur et à mesure de la pratique régulière. Quand les 5 facteurs seront fermes, le méditant sera dit avoir atteint la "Totale Concentration" - Appana- ou First Absorption du **Pathama Jhana (1er Jhana**).

Les 5 facteurs sont: **Vitakka, Vicara, Ekaggata** (la focalisation constante sur le centre de la vision), **Piti et Sukha** (le plaisir physique et mental). Tous ces facteurs doivent progresser jusque 100%.

La phase du début du **jhana**, dite perfection de la pratique, a 3 caractéristiques:
- L'esprit est libre de tous les obstacles à l'atteinte du Pathama-Jhana,
- Ainsi libre, il acquière le signe de la méditation sereine - **Samatha-Nimitta** -, dans ce cas les 5 facteurs jhaniques
- L'esprit, ayant accompli le Samatha-Nimitta s'absorbe en lui.

C'est sur la base de ces 3 caractéristiques de la phase initiale que le 1er Jhana est dit Glorieux dans son début.

Au fur et à mesure que le **Samadhi** (concentration) augmente, s'approfondit le cœur-mental expérience des moments de plaisir de plus en plus intenses, en même temps que des sensations de Paix Intérieure profonde et stable.

Toutes les pensées cessent complètement et l'esprit devient complètement silencieux et concentré.

A ce stade, on ne contrôle plus, ni ne dirige la méditation. Le coeur suit son cours naturel, entrant dans un état de non-dualité avec seulement 1 objet unique dans le champ de la conscience (**Ekaggatarammana**), le coeur est passé à l'état de silence et d'unité (non-duel).

Atteindre le jhana

publié le 12 juin 2010 03:10 par thera 2553, synthèse tirée de passages du **Visudhimagga**.

La concentration de proximité

L'esprit se concentre dans la proximité en éliminant les obstacles, et dans l'obtention en mettant les facteurs en évidence. Dans la proximité, les facteurs ne sont pas solides: tantôt l'esprit prend le signe comme objet, tantôt il replonge dans le mode existentiel. (tel un petit enfant)

Dans l'insertion, les facteurs sont solides, ce qui permet à l'esprit d'interrompre le mode existentiel une seule fois et de rester toute la nuit et toute la journée dans la concentration d'insertion au cours d'une seule séquence d'impulsions bénéfiques (tel un homme robuste).

Il est souhaitable d'étendre le signe quand il apparait, et d'atteindre l'insertion au cours de la même session. Sinon, il faut préserver le signe avec grand soin.

L'exercice de la concentration exige une forte conviction et requiert une puissante focalisation de l'esprit pour atteindre l'insertion.

L'art de l'insertion

En pratiquant bien l'art de l'insertion, celle-ci se produira dans le signe obtenu. Si elle ne se produit pas quand il procède ainsi, le sage ne devra pas relâcher son effort, mais persister. Car le jeune sot qui abandonnerait l'effort juste ne pourrait atteindre aucune excellence, même limitée.

Que le perspicace examine comment opère l'esprit. Qu'il conjugue constamment la régularité et la vigueur! Qu'il ressaisisse l'esprit un tant soit peu lambin! Qu'il le réfrène s'il s'emballe! Que son allure reste régulière!

Atteindre le jhana

Le moine a donc fixé son attention sur la lumière.

A présent, l'insertion va réussir: un tournant vers la porte de l'esprit interrompt le mode existentiel; il a pour objet la lumière que la pratique persévérante a rendue bien présente. Et 4 ou 5 impulsions sur la lumière suivent le tournant. Une seule, la dernière, fait partie de la sphère physique pure. Les autres relèvent encore de la sphère sensorielle, même si la prise ferme (**vitakka**), l'application soutenue (**viccara**), le ravissement (**piti**) , la félicité (**sukkha**) et la focalisation de l'esprit (**ekkagata**) y sont plus importants que dans les états d'être habituels.

L'état d'insertion se situe dans la 4ie ou 5ie impulsion selon que la connaissance directe est prompte ou lente. Au-delà, l'impulsion retombe et le mode existentiel revient. L'insertion ne dure donc qu'un instant d'être, avant le retour du mode existentiel. Puis le mode existentiel est de nouveau interrompu par un tournant vers l'examen du jhana, tournant suivi par l'examen lui-même.

"C'est seulement en s'isolant du sensoriel, et des agents pernicieux, qu'il accède au jhana. Isolement du corps, isolement de l'esprit, isolement par écartement de l'élan sensoriel, "ravissement-félicité" (**piti sukkha**) né de l'isolement.''

1er facteur Jhanique -Vitakka, bonifier les pensées(3)

publié le 19 mai 2010 04:36 par thera 2553

extrait de "The Path of Serenity and Insight", Henepola Gunaratana (traduit par bibi)

Le 1er jhana et ses facteurs.

Introduction.

L'atteinte du jhana peut être compris selon 2 étapes successives:

- le 1er est l'abandon des empêchements qui sont des obstacles pour la progression,
- le 2d est l'acquisition des facteurs jhaniques qui conduisent à la réalisation.

Le 1er jhana n'est pas un coup de chance dans la combinaison des facteurs jhaniques, mais une unité organique de ses composants.

Le 1er facteur jhanique est Vitakka.

Le mot Vitakka qui signifie "penser", apparait souvent dans les textes avec le mot "Vicara" qui signifie "bouger". Les 2 ensemble représentent 2 aspects liés mais distincts du processus de la pensée. En traduction littérale, **Vitakka** c'est la « pensée appliquée » ou simplement la pensée, **Vicara** c'est la « pensée soutenue ».

La principale caractéristique de vitakka est l'application de l'esprit à l'objet.

L'attachement aux pensées malsaines.

Vitakka n'est ni pensée saine, ni pensée malsaine (**akusala**). C'est simplement la fonction de diriger la pensée vers un objet. Sa qualité morale est déterminée par les facteurs associés. Quand il est associé à des origines malsaines désir (**lobha**), colère (**dosa**), et aveuglement (**moha**), vitakka devient pensée appliquée malsaine.

Quand il est associé à des origines vertueuses désintérêt, bonté, ouverture d'esprit, vitakka devient pensée appliquée saine (kusala vitakka).

Dans les suttas, les pensées malsaines sont de 3 sortes:

- les pensées de sensualité (**kama vitakka**), basées sur le désir
- les pensées de méchanceté (**byapada vitakka**), intention de mal

- les pensées blessantes (**vihimsa vitakka**) basée sur la colère et la haine.

On les appelle aussi mauvaises intentions (**akusala sankappa**).

Donc, il y a 3 types d'intentions malsaines: les intentions pour les plaisirs sensuels, pour les méchancetés et pour les blessures. En décrivant sa pratique à la recherche de l'illumination, le Bouddha explique qu'il sépare ses pensées en 2 catégories: les bonnes et les mauvaises.

Du coté mauvaises, il met les pensées de sensualité, les pensées de méchanceté et celles des blessures. Quand l'une de ces pensées s'élèverait, il les repousserait en pensant au fait que ces pensées seraient blessantes pour soi, pour les autres, et pour les 2; elles sont destructrices de sagesse, conduisent à la vexation, et empêchent la réalisation du Nibbana.

Il explique ensuite que quand on pense ou médite sur la base de ces mauvaises pensées, l'esprit incline, tend vers elles et en prend l'habitude. Le Bouddha déclare que la suppression et élimination de toutes les mauvaises pensées et intentions est une des règles essentielles de la vie spirituelle.

« Un moine pratique.. réfléchissant avec discernement, ne cède pas à une pensée de plaisir sexuel; il l'abandonne, la rejette, y met fin, la détruit. Il ne cède pas à une pensée de méchanceté, ni à une pensée blessante, ni d'ailleurs à tout état d'esprit mal intentionné qui peut s'élever d'instant en instant. Il les abandonne, les repousse, y met fin, les élimine. »

~ Majima Nikaya 1:11

Dans la pratique d'un niveau de conscience supérieur, tel le jhana (ici la Lumière Divine), un yogui doit éliminer toutes les pensées malsaines, qui sont tous les vitakkas associés aux 5 empêchements à la progression. Les pensées associées au 1er empêchement, le désir sexuel, est clairement pensée de plaisir des sens. Les pensées de méchanceté et blessantes sont associées à l'empêchement du mal intentionnel. Les pensées associées aux autres empêchements peuvent être comprises dans les états d'esprit malsains et mauvais qu'un moine doit dépasser pendant la pratique.

Le Bouddha déclare que **toutes les pensées malsaines cessent totalement dans le 1er jhana.**

La pratique de l'élimination des pensées malsaines représente les 4 bonnes conduites:

- l'abandon des états d'esprit malsains,
- la prévention de l'élévation de ces états dans le futur,
- la création, production d'états d'esprits positifs,
- le développement (la culture) de ces états sains.

La Pratique des Jhanas

publié le 18 mai 2010 00:14 par thera 2553

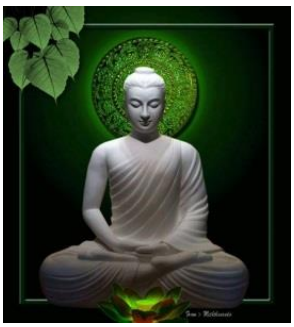
La Pratique des Jhanas. (de Ajahn Brahm, traduction bibi)

La Belle Respiration, le début du voyage vers les Jhanas.

Il est temps d'expliquer les Jhanas, au niveau de la pratique. Le mieux est de commencer la description avec la belle respiration. Avant le Jhana, l'esprit a un contentement insuffisant, de même pour l'attention et stabilité nécessaires pour se lancer vers de hauts niveaux de conscience.

Mais, quand on est capable de maintenir un niveau de vigilance sans effort et sans arrêt sur la respiration pendant un long moment, alors le mind est bien établi dans cette attention telle que respirer devient un vrai plaisir. A ce stade, on est prêt à sauter au Jhana. N'ayez pas peur de vous faire plaisir.

Je voudrai vous suggérer de ne pas avoir peur de prendre du plaisir dans la méditation. Il y a beaucoup de méditants qui pensent que le joie ne fait pas partie de la méditation, et même qui la refusent. La joie est importante dans la méditation. Plus on la refuse, moins c'est bon pour la méditation! Prendre du plaisir (Bliss) à observer le souffle est une part essentielle de la pratique. Aussi, quand le plaisir arrive pendant qu'on contemple la respiration, on devrait le protéger et l'entretenir comme un trésor.



La cessation profonde des perceptions

publié le 20 juin 2010 21:37 par thera 2553 [mis à jour : 23 juin 2010 16:37]

extrait du Potthapada-Sutta, concerne l'entrée en Jhana.

"Comment arrive la cessation profonde des perceptions?"

Sur ce point, certains disaient :

"Sans raisons, sans conditions, chez l'homme se produisent et disparaissent les perceptions. Quand les perceptions se produisent, il est pourvu de perceptions. Quand les perceptions disparaissent, il est dépourvu de perceptions." C'est de cette façon que certains démontrent la cessation profonde des perceptions.

Sur ce point, un autre disait: "Non, honorable, à mon avis, cela n'arrive pas comme ça. Les perceptions constituent le Soi de l'homme. C'est le Soi qui arrive et qui part. Quand le Soi arrive chez l'homme, il est pourvu de perceptions, Quand le Soi part l'homme devient dépourvu de perceptions." C'est de cette façon que certains démontrent la cessation profonde des perceptions.

Sur ce point, un autre disait: "Non, honorable, à mon avis, cela n'arrive pas comme ça. Il y a certains samanas et brahmanes très puissants. Ce sont eux qui insèrent et effacent les perceptions chez l'homme. Quand ils insèrent les perceptions, l'homme est pourvu de perceptions. Quand ils effacent les perceptions, l'homme est dépourvu de perceptions." C'est de cette façon que certains démontrent la cessation profonde des perceptions.

Alors Vénéré, j'ai pensé à vous et me suis dit: "C'est le Bienheureux, le Sugata qui est doué sur ces sujets. Ce serait très bien s'il était ici pour s'exprimer.

Le Bienheureux connait la nature de la cessation profonde des perceptions.

" Dites-moi Vénéré, Comment arrive la cessation profonde des perceptions?" Le Bienheureux dit: " O Potthapada, si un samana ou un brahmane dit que les perceptions se produisent chez l'homme sans raisons, sans conditions, alors, celui qui dit ainsi a tort dès le début. Pourquoi?

Parce que, O Potthapada, **c'est avec des raisons et des conditions que les perceptions se produisent et cessent chez l'homme**. Certaines perceptions se produisent selon la formation de la pensée, et certaines perceptions disparaissent selon la formation de la pensée."

Le Bienheureux lui-même posa cette question: "Quelle est cette formation de la pensée?", et lui-même répondit: " A ce sujet, O Potthapada, supposons qu'apparaisse dans le monde un Tathagata qui est l'Arahant, l'Eveillé Parfait.

Le bhikkhu en commettant uniquement des actes mentaux et des actes verbaux qui constituent l'efficacité (fondés sur l'attention), et ayant un moyen d'existence sans faute, voyant un danger même dans les petits manquements, étant vertueux, protégeant bien les portes des facultés sensorielles, possédant l'attention et la compréhension, est pleinement satisfait.

Et comment, O Potthapada, ce bhikkhu est-il vertueux? Pour cela, O Potthapada, ce bhikkhu en évitant de détruire les êtres vivants, s'abstient de détruire les êtres vivants, il est dépourvu de bâtons et d'armes, il est modeste, il demeure compatissant, bienveillant et il est rempli de pitié à l'égard de tous les êtres vivants. Cela constitue une partie de sa vertu.

Bien que certains samanas et brahmanes, après avoir mangé les aliments qui leur sont offerts en confiance sereine, vivent en assurant leur subsistance par des activités telles que: pratiquer la magie pour apaiser les esprits malins, ... de contrecarrer les effets des médicaments, il s'abstient, lui, de telles sciences vulgaires et de tels mauvais moyens de gagner sa vie.

Cela constitue une partie de sa vertu.

Note.

Le livre faisant 450 pages a dû être amputé de toute la partie théorique, à savoir les documentations d'investigations en temps réel qui lui ont permis d'aller en jhana de la lumière.

L'édition présentée au public ne fera que 150 pages, et contient le récit de toutes ses expériences vécues, les transcripts étant faits à chaque fois quelques heures tout au plus après les méditations.

Suivent -> **les revues de méditation**

mercredi 28 avril
samedi 8 mai. bliss de lacher-prise!
sunday 9 may, bliss de light!
monday 10 may, médit de 3 à 5h.
tuesday 11 may, on s'organise
tuesday 11 may,3.15pm, over bliss de piti-sukha!
wednesday 12 may, repos
tuesday 13 may, l'investigation
friday 14 may, son et lumière
sunday 16 may,médit 2h30 à 4h30.
sunday 16 may,medit 8h-10h du mat.
monday 17 may, medit 2.30 à 4.30
tuesday 18may, médit 3à5, ballet de luz!
friday 21may,rétention(Kumbaka),suspension(Kévali Kumbaka) pour booster!
tuesday 25 may, 10.23am,(rm)revue médit,l'arrêt du souffle augmente la lumière!
Tuesday 25 may, 5.30am revue de médit, dispersion, se recentrer!
tuesday 25 may, médit ap-midi, génial! j'arrête de respirer
wednesday 26 mai,4.30pm,rm -> 1 h dans la Light!
saturday 29may, lesson in samadhi, mental war is liberation!
6 june,rm.aware de lumière coupe le souffle!
point de la pratik au 10 juin 2553
Pratique Méditative Juin 2553
lundi 14 juin-revue médit-3h30-5h30
alien à bord pendant 3 hrs!
jeudi 18 juin.revue de médit 17h.
Point au 25 juin 2553.

samedi 8 mai. bliss de lâcher-prise!

publié le 8 mai 2010 04:00 par thera 2553

méditation assise de 4 à 6 pm.(14h à 18h)

Le lâcher-prise a encore pris un peu plus de force, cool!

C'est la clé d'une bonne méditation, laisser l'Esprit Intérieur se révéler, certains disent Dieu. Oui, il y a en nous 2 personnages: celui qui a été construit par la société et les coutumes de notre environnement (il est faux bien sûr), et celui qui est à l'intérieur de nous, caché, qui attend son heure, pur, sage, aimant, VRAI. Mais seulement, on est tellement accroché à notre personnage de société (on a mis si longtemps à le créer, avec tous ses problèmes) qu'on a beaucoup de mal à s'en défaire le temps d'une méditation !

La méditation est un jeu de théatre où l'on peut regarder la marionnette interne et la manipuler, exactement comme dans un rêve ou tous les personnages sont créés par notre mental. On va même dans le rêve Lucide jusqu'à satisfaire ses envies les plus secrètes, rien de mal car c'est un jeu de l'esprit, qui peut être jouissif bien au-delà de ce qu'on pense. En tous cas, cela nous permet de voir en direct nos travers de la vie de tous les jours au moyen de ce personnage interne.

Dans ce cas, on a la chance de pouvoir "travailler" sur cette marionnette pour la "purifier". Cette marionnette, c'est notre reflet dans la glace, alors voyons les défauts et corrigeons-les.. plus facile à dire qu'à faire!

Chaque méditation est un baptême de l'Inconnu et du Bliss en ce moment. Hier, j'ai découvert par hasard la Puissance du Son Intérieur pour amener La lumière dans le champ visuel. J'ai démarré en mettant des boules quies. Si on prend soin de bien les installer, on rentre tout de suite dans un autre univers -celui du Son Intérieur -, impossible de rater cette occasion! Je me suis donc focalisé entièrement sur le Son Intérieur, avec comme acolyte secondaire STILLNESS (le silence mental).

Comme chacun sait, on se polarise sur l'oreille droite plutôt que la gauche, mais plus important encore on se positionne au chakra coronal, et même 50 cm plus haut au-dessus de la tête pour y amener l'énergie spirituelle. Quelques minutes plus tard, j'avais la tête comme une lanterne! hi hi Aujourd'hui, je découvre littéralement la création impromptue d'un visage "marionette" qui me permet de Lâcher-Prise complètement sur ce qui se passe dans la méditation, ceci tout en continuant à Observer avec Attention la scène.

Accroché au thème de la respiration et de la Lumière depuis 2 mois, j'expérimente pour aller vers le Jhana. Je comprends chaque jour un peu mieux ce que veut dire lâcher-prise dans la pratique.

J'avais commencé la médit selon mon habitude. Récitation d'hommage à Bouddha pour s'inspirer et nettoyer les tchattes récentes du mental. Puis focalisation sur la respiration au bout du nez, avec application du silence mental. Au bout de 5 minutes, j'ai vu la lumière commencer à déambuler comme un fantôme; j'ai laissé faire, regardé, accepté. Et là, j'ai commencé à balayer le corps avec le souffle, qui s'est mélangé à la Lumière blanche deci-dela selon son gré.

La respiration s'est ensuite effacée, laissant place uniquement au fantôme blanc (au corps de lumière) et aux sensations subtiles dans le silence. Ce balayage est inhabituel mais motivé aujourd'hui par l'absence de sensations subtiles régulières sur tout le corps. Je voulais voir, et cela marche un peu.

Mais le plus impressionnant est la sensation très nette de lâcher-prise du mental que j'ai ressenti tout d'un coup. A un moment, tout en percevant le fantôme éthérique, l'image de mon visage de contentement (petit sourire coincé!) en marionette est apparu dans le champ visuel. Poussé par l'intuition je sens l'envie de rentrer dans le peau de cette marionnette.. Et je deviens juste ce morceau de visage souriant, comme celui du Bouddha.

A partir de là, je ne la lâche plus. Grâce à cela, je prends tout d'un coup un champ incroyable par rapport à la manifestation de la Lumière qui semble complètement à son aise! Formidable, quand on sait que la Lumière est la manifestation du mental purifié, on ne pouvait donc s'exprimer tous les 2 en même temps sur la scène de la médit, Bingo!! Grâce à la marionnette "sourire figé de bibi", je laisse le champ libre à l'Esprit Intérieur (la Lumière) qui était hésitante jusque-là. C'est le festival de joie du fantôme jusqu'à 6 pm. Cool!

Le sourire sur mon visage est l'expression du contentement dans la pratique de la méditation. Que ce soit de la douleur ou du plaisir, ce contentement est une réalité de chaque méditation, mais aussi représente l'une des 4 clés de l'accomplissement de la pratique. L'accomplissement de la pratique, c'est **Idhipada**.

Les 4 clés sont le Contentement dans la pratique, la Persistance dans la pratique, l'Intention ferme et stable de continuer la pratique, et la Circonspection. La circonspection, c'est ne jamais avoir une méditation comme les autres, faire les choses que l'on ressent, mais aussi celles que l'on veut tester. C'est aussi quand on a une "traversée du désert", de lire pour s'inspirer, donc d'investiguer. L'investigation est le moteur de la sagesse du Bouddha, c'est apprendre, expérimenter, comprendre. C'est quand on ne connaît pas, rechercher le mode d'emploi pour ne pas rester coincé dans une fausse appréciation des choses.

Donc, je ne sais pas pourquoi mais je me suis mis dans la peau de ce visage. Enfin, si, je le sais maintenant. C'était pour qu'il y ait 2 personnages bien distincts pendant la méditation. Reste à savoir si cela va fonctionner aussi bien dans les autres méditations ? en tous cas, je vais rejouer cette carte, car la Lumière s'est vraiment lâchée, je restais dans mon "sourire figé", et la regardais du coin de l'oeil de temps en temps: quelle danse lumineuse incessante, c'était vraiment Carnaval pour elle!

Une toute nouvelle sensation de lâcher-prise (**LET IT GO**!) sur le "contrôle", sur le "faire" est née en moi sous la forme de cette marionnette. Vivre l'événement de la Lumière en étant un visage mi-souriant et humble comme le Bouddha est un grand cadeau. Cela me permet de rester équanime, serein pendant la présence intimidante de l'Esprit. Mais aussi, cela permet à l'Esprit - très silencieux et discret- de croire qu'il est seul à danser sur scène.

Quelle légèreté incroyable! Pas de contrôle du tout. (**WATCHING, NOT BEING**). Juste un "visage-mental" qui observe, regarde le "mental-lumière" évoluer, illuminer le corps! Moi qui aurai voulu devenir un petit artiste, ce jour je suis comblé par le Bouddha en jouant un petit rôle dans un coin du théatre de la méditation. chouette!

sunday 9 may, bliss de light !

publié le 9 mai 2010 16:45 par thera 2553

Depuis 1 semaine, je me lève vers 2 h du matin.

Bliss de Light en continu ce matin entre 2 et 5h.

Je fais ensuite une méditation allongé entre 5 et 5h30. Cela permet d'établir la continuité de la pratique, et je me suis aperçu que, même si je pars en repos réparateur, quand je reprends tous mes sens la méditation a gagné en force! Je n'ai plus qu'à continuer alors.. Les 3 heures ont passé comme une lettre à la poste.

Puis on attaque le chant du matin entre 6h et 6h30 avant d'aller au petit déjeuner. Depuis 2 mois, la lumière était présente mais de façon alternée avec le sombre. Ces 2 derniers jours, une fois acceptée, elle s'installe en continu - quelle bonne surprise-! Une fois par heure je change la posture, la respiration agit comme adoucisseur des tensions.

Avec la persévérance, il y a aussi la patience (**khanti**) comme qualité dans la méditation. Patient, je l'ai été pour "capter" d'abord le point blanc lumineux qui apparaît pendant la fixation attentive du va et vient de la respiration au bout du nez. Le point s'est ensuite transformé en volutes blanches ou sombres irrégulières dans leur apparition et leur forme. Puis la lumière a inondé le corps, là aussi de manière épisodique. Enfin maintenant, j'ai un flux continu.

Ce qui va me permettre, à un moment ou un autre dans les jours qui viennent de tenter de "rentrer dans la Lumière", c'est l'absorption ou Jhana . Les caractéristiques du Jhana sont:
- coupé des 5 sens, mais hyperconscient de l'objet
- on fusionne avec l'objet-Lumière.

De par le fait de son observation fascinée continuelle, il n'y a plus d'espace-temps. Le temps présent devient "éternel" (distorsion de temps). A ce titre, le premier jhana a duré 12 heures, j'avais la respiration arrêtée et l'état d'équanimité parfaite. J'étais rentré dans la Lumière à fond seulement quelques secondes, juste le temps d'enclencher l'arrêt de la respiration!

Mais je suis ressorti de la Lumière illico; ça m'a fait quand même une petite peur la 1ière fois, vu que je savais pas combien de temps cela allait durer - en fait 12 heures- . Dans d'autres cas, cela peut durer jusqu'à 24h (source: Visuddhimagga).

Bon, à part la fusion et la fascination d'être "dans cette beauté", on ressent aussi un ravissement et une joie profonde sous la forme d'ondes de plaisir qui traversent le corps et bonheur mental.(pitti et sukkha). Pour expérimenter ce dernier facteur motivant, je dois encore être un peu patient et cultiver la Lumière et le Silence à un niveau tel que le passage se fera de lui-même.

Astuce.

Pendant toute la session (1 à 2 h), il faut garder les yeux fermés rivés en face de soi vers un point. L'attention doit être continue. On appelle cela Onepointedness , la Concentration en 1 point, en Pali **EKAGGATA**. En effet, c'est cette constance qui permet de discerner d'abord un minuscule point lumineux au bout du nez. Puis de développer les volutes. FIXATION de la cible au CENTRE devant les yeux, COMME un LASER!

La puissance de ce laser appliquée en plein coeur de la cible, vous fait transpercer la masse sombre des nuages puis "toucher" votre propre coeur avec une sensation d'apaisement très claire. Donc le laser, c'est la flèche qui va vers la cible lumière! Si vous vous égarez sur les côtés, vous perdez la brillance. Si vous ne restez pas au centre, la brillance ne se développe pas.

On décrit sommairement les 5 facteurs jhaniques présents lors du premier Jhana:
- Vitakka, se lancer au centre de la lumière, en face du nez ou du 3ieme œil
- Vicara, maintenir sans cesse la pratique de vitakka
- Ekagatta, c'est vraiment le maintien de l'attention unicentrée sur la lumière
- Piti et Sukha, la joie physique et mentale d'être en Insertion ou Absorption totale avec la lumière.

La lumière guérit le corps et l'esprit par sa pureté, on commence à véritablement expérimenter la vérité de cela dans son propre corps et dans son esprit.

l'histoire de piou-piou..

publié le 16 juin 2010 02:53 par thera 2553 [mis à jour : 16 juin 2010 03:35]

je passe l'aprè midi de dimanche avec toi piou-piou,
j'laisse tomber la médit, un peu ralbol,
une nouvelle amitié nait,
tu es tout seul, tu ne voles plus, mazouté surement!
suis avec toi, com un frère, c'est tout.

après un bain pour te nettoyer,
je te trouve un grand bac pour la nuit dans la chambre,
je dors mal car je me fais du souci pour toi,
t'a bien passé la nuit.. ouf
je t'apporte un bon repas à 7 hr.

en revenant de la marche méditative,
tu es là, tranquille, trop tranquille..
et là, les larmes me montent d'un coup,
sais pas pourkoi! t'es parti trop vite!!!
un gros chagrin qui monte tout seul,
et ki se termine sous mon nez, sous ton nez
tu m'as bien eu petit piou-piou..

je croyais ke la partie était gagnée,
tu m'as fait un pied de nez,
com mon frère,
peut être pour me dire com lui,
ke chacun a son chemin,
et k'aucune volonté au monde n'a à faire là-dedans,
juste d'aimer et d'accepter chaque être vivant,
sans attachement, mais avec respect.

je t'ai fait un petit cerceuil derrière le Bodhi Tree,
sous la terre, dans le beau sac sur cette photo.
tu es déjà bien loin, je sais
mais on a toujours son petit coeur d'artichaud..